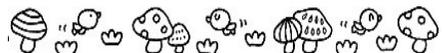


令和5年度



9月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価											
	献 立 名		午後 おやつ (*は手作り)	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ぱく 質g	脂質 g	加ゆ カ mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビ タ ミ ン					
					主食		1	2	3	4							5	6	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
1 金	14 木	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ごはん	牛乳	合挽肉 加風味かまぼこ	牛乳 スルメ ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイート 梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	425	17.8	21	381	2.4	2.5	252	0.34	0.5	43	
2 土	16 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	未なし ④パン	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし 生姜・バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油	456	17.2	14.5	209	1.6	1.8	115	0.19	0.42	20	
4 月	20 水	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	ごはん	牛乳	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・キャベツ 胡瓜・えのき 玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・クッキー 鉄強化ウエハース	ごま	352	22.5	14.9	485	3.6	1.6	130	0.61	0.77	13	
5 火	19 火	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 *黒糖もち	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピーズ キャベツ	ローソク・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスター スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	351	16.9	12.5	263	2.1	1.6	275	0.39	0.36	36	
6 水	22 金	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	396	16.1	21	103	7.3	1.9	80	0.12	0.27	45	
7 木	25 月	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	牛肉 味噌	牛乳 干若布	人参 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖 スープの素・春雨 ビスケット	サラダ油 すりごま	385	15.1	18.8	291	1.1	1.3	174	0.17	0.37	25	
8 金		レバーボール トマト・胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スルメ おやついりこ	人参・ピーマン トマト・パセリ	玉葱・胡瓜 キャベツ スイート	ローソク・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油	391	20.2	17.5	272	4.8	1.7	5796	0.31	1.07	36	
9 土	30 土	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チゲソウイ	玉葱 たけのこ キャベツ	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	377	16.8	16.8	343	2.1	1.7	183	0.29	0.34	20	
11 月	21 木	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉 スープの素・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	386	18.1	16.3	272	1.8	1.5	370	0.19	0.39	15	
12 火	26 火	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんの 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	ごはん	牛乳	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アヒダス	人参 チゲソウイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉 砂糖・醤油・酢 おかき	サラダ油 すりごま	360	21.9	17.9	337	1.3	2	204	0.17	0.32	10	
13 水	27 水	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ごはん	牛乳	凍豆腐・卵 鶏ひき肉 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子 玉葱・葱 バナナ	米・じゃがいも 醤油・酒・砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	418	22.4	17.9	359	2.3	1.7	194	0.19	0.5	21	
28 木		ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱 キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマト ウスター・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	396	13.9	17.7	215	1.2	1.8	176	0.19	0.33	21	
29 金		月見うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ 豆腐入り白玉団子	未なし ④パン	牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵 豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉		516	23.5	14.6	296	2.6	3	235	0.22	0.48	18	
誕生会 15 金		カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ・トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト・人参 パセリ	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱 オレンジ	米・スープの素・カレー粉 ケチャップ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油	553	25.2	17	105	1.8	2.5	112	0.28	0.24	88	
※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※15日(金)は誕生会ですので、主食はいりません。											※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。											
											以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											以上児	平均栄養価	396	18.6	17.1	299	2.6	1.8	442	0.26	0.45	25
											未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											未満児	平均栄養価	496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21